

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-20 do dnia 2025-10-26 SZPITALE

		1	3	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Kolacja godz.20.00	SUMA
2025-10-20 poniedziałek	PODSTAWOWA	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Cytryna 5 g Chleb bałtonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU, JAJ) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z twarogu z suszonymi pomidorami 80 g (MLE) Sałata zielona 10 g Ogórek 90 g	Barszcz biały z ziemniakami zabieleny śmietaną 12% tł. 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL) Pulpety z indyka 100 g (JAJ) Sos koperkowy 80 ml (MLE) Ryż biały na sypko 100 g Surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym 100 g Marchewka gotowana 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Pomarańcza 150g 1 szt	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Chleb bałtonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU, JAJ) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Polędwica gazdy 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 936,1 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 87,8 Tłuszcz [g] 56 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,8 Węglowodany ogółem [g] 278,7 suma cukrów prostych [g] 73,4 Sól [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,1
2025-10-21 wtorek	PODSTAWOWA	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Chleb bałtonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU, JAJ) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka konserwowa drobiowa 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Rzodkiewka 90 g Sałata zielona 10 g	Zupa kapuśniak z młodej kapusty 400 ml (SEL) Filet z kurczaka panierowany 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 100 g Surówka z marchewki z chrzanem z olejem rzepakowym 100 g Bukiet warzyw 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Banan 150g 1 szt	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Chleb bałtonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU, JAJ) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Salatka z kalafiora, pomidora i jajka z jogurtem naturalnym 2% tł. 100 g (JAJ, MLE) Polędwica sopocka 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)	Kefir 200g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 116,1 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 105,3 Tłuszcz [g] 67,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,8 Węglowodany ogółem [g] 268,4 suma cukrów prostych [g] 82,8 Sól [g] 5,5 Błonnik pokarmowy [g] 33,7
2025-10-22 środa	PODSTAWOWA	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300 ml (MLE) Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Cytryna 5 g Chleb bałtonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU, JAJ) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homogenizowany ze szczypiorkiem 80 g (MLE) Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g	Zupa koperkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Sos bolognese z szynki wieprzowej 180 g (SEL) Makaron spaghetti 100 g (GLU, SOJ) Salatka z ogórka kiszzonego z olejem rzepakowym 100 g (GOR) Brokuły z wody 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Jabłko 150g 1 szt	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Chleb bałtonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU, JAJ) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Leczo warzywne z kielbasą i kurczakiem 300 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR)	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 567,7 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 112,7 Tłuszcz [g] 90,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,2 Węglowodany ogółem [g] 325,3 suma cukrów prostych [g] 85,2 Sól [g] 7 Błonnik pokarmowy [g] 35,4
2025-10-23 czwartek	PODSTAWOWA	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Cytryna 5 g Chleb bałtonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU, JAJ) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka gotowana 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny śmietaną 12%tł. 400 ml (MLE, SEL) Krokiety z mięsem 2 szt Surówka Ciesław z olejem rzepakowym 100 g Fasolka szparagowa duet gotowana 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Winogrona 150g 150 g	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Cytryna 5 g Chleb bałtonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU, JAJ) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z soczewicy z warzywami 80 g (SOJ, SEL) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g	Kefir 200g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 210 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 93,3 Tłuszcz [g] 86,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,9 Węglowodany ogółem [g] 267,4 suma cukrów prostych [g] 62,5 Sól [g] 7,3 Błonnik pokarmowy [g] 33,4

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-20 do dnia 2025-10-26 SZPITALE

2025-10-24 piątek	PODSTAWOWA	Zupa mleczna z kaszą manna 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Chleb bałtonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek z oliwkami 80 g (MLE) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g	Zupa minestrone z ziemniakami 400 ml (SEL) Ryba dorsz panierowana 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki 100 g Surówka z kiszonej kapusty z olejem rzepakowym 100 g Warzywa po grecku 100 g (SEL) Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Śliwki 100g 2 szt	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Chleb bałtonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko w jogurcie z koperkiem 2 szt (JAJ, MLE) Marchewka Juniorka 90 g Sałata zielona 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 379,5 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 113,3 Tłuszcz [g] 89,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,2 Węglowodany ogółem [g] 279,5 suma cukrów prostych [g] 78,9 Sól [g] 6,5 Błonnik pokarmowy [g] 34,6
2025-10-25 sobota	PODSTAWOWA	Kawa zbożowa z mlekiem 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Chleb bałtonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Połędwica gazdy 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami zabelana śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Filet kurczaka pieczony 100 g Sos musztardowy 80 ml (JAJ, SOJ, MLE, GOR) Kasza jęczmienna na sypko 100 g (GLU) Sałatka z buraczków i jabłka 100 g Surówka z selera, marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 100 g (SEL) Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Gruszka 150g 1 szt	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Pierogi z serem 300g 6 szt (GLU, SOJ, SEL) Sos jogurtowy 80 g (MLE)	Sok pomidorowy 200ml 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 225,6 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 103,7 Tłuszcz [g] 92 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,8 Węglowodany ogółem [g] 260,2 suma cukrów prostych [g] 76,4 Sól [g] 4,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,9
2025-10-26 niedziela	PODSTAWOWA	Kakao na mleku 300 ml (MLE) Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Chleb bałtonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g	Rosół z makaronem pszennym 400 ml (GLU, SOJ, SEL) Befszyk wieprzowy z cebulką (smażony) 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 100 g Surówka bułgarska z papryką z olejem rzepakowym 100 g Kalafor z wody 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Drożdżówka z jabłkiem 1 szt (GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEZ)	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Chleb bałtonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka drobiowa z piersią indyczą 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 356,2 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 109,2 Tłuszcz [g] 86,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,5 Węglowodany ogółem [g] 291 suma cukrów prostych [g] 76 Sól [g] 6,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,3